madame FIGARO
14 BOULEVARD HAUSSMANN
75438 PARIS CEDEX 09 - 01 57 08 50 00

27/28 AVR 12
Hebdomadaire Paris
OJD : 422851

Surface approx. (cm²) : 554
N° de page : 138

Eh bien, méditez maintenant...

Rien de mieux que cette discipline zen pour se concentrer et mobiliser ses ressources ! Avec les examens à l'horizon, on s'y met et on respire. Méditation, mode d'emploi. s. c.

FOCUS SUR LA "MINDFULNESS"*

Une pratique bouddhiste millénaire, popularisée aujourd'hui par les psys, qui permet de se recentrer sur le corps, sur l'instant présent et la respiration. Objectif ? Échapper aux stimuli externes et aux ruminations internes.

Trois bénéfices à la clé :

1. MÉMOIRE OPTIMISÉE. Dispersion, agitation... Le fameux TDA (trouble de l'attention) touche aujourd'hui environ 5 % des enfants (surtout des garçons). En se recentrant sur le « soi intérieur », la méditation développe l'attention au moment présent, donc la mémorisation.

2. STRESS ÉVACUÉ : la méditation réduit considérablement la production de cortisol, l'hormone du stress. L'atout ? Libéré de ce poison, le cerveau est totalement disponible pour les apprentissages.

3. CONFIANCE EN SOI ASSURÉE ! On prend confiance en ses propres ressources, en sa « source vive » intérieure. On n'est plus dépendant des autres. « Les bénéfices sont énormes, surtout pendant les épreuves orales », souligne la psychologue Jeanne Siaud-Facchin.

** Pleine conscience.*

PRATIQUE

- www.meditez.com : stages à Paris, Avignon, Marseille, pour ados, enfants et adultes.
- Et www.association-mindfulness.org

À LIRE

- **POUR LES MOINS DE 16 ANS : « Calme et attentif comme une grenouille », par une thérapeute néerlandaise, Eline Snel (éd. Les Arènes) ; avec un CD audio d'exercices lus par Sara Giraudeau.**
- **POUR LES PLUS DE 16 ANS : « Comment la méditation a changé ma vie... et pourrait bien changer la vôtre ! », de Jeanne Siaud-Facchin (éd. Odile Jacob) : les bénéfices de la mindfulness, des exercices antistress.**
- **Et aussi : « Méditer, jour après jour », un livre sensible, éclairé par des tableaux, avec un CD de micro-méditations, par Christophe André (éd. L'Iconoclaste).**

MICRO-MÉDITATION ANTI-PANIQUE LE JOUR J

DEVANT LA COPIE : fixer un point sur le bureau, respirer et faire le vide pour se recentrer et mobiliser ses ressources. Commencer ensuite à lire l'énoncé.

AVANT L'ORAL : debout, étirer les bras, redresser la tête et pratiquer dix inspirations-expirations en se concentrant sur le trajet de son souffle.

SEMAINE DU QI GONG

Du 4 au 10 juin a lieu la Semaine nationale du qi gong, gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration. Ateliers, démonstrations, portes ouvertes dans toute la France, pour apprendre à mieux connaître la discipline.

www.federationqigong.com

2 EXERCICES À MÉDITER

LE MATIN : LA GRENOUILLE

OBJECTIF : demeurer à la fois éveillé et tranquille comme la grenouille assise au bord de la mare, qui se concentre avant de faire un grand bond ! Le but étant de focaliser l'attention sur son corps pour libérer son esprit.

COMMENT FAIRE ? Le dos bien droit sur sa chaise, les yeux mi-clos, se concentrer sur sa respiration, en étant attentif au trajet de l'air : le nez, la gorge, le ventre... Se focaliser sur les parties du corps qui sont en mouvement (estomac, orteils).

LE SOIR : LE SPAGHETTI

OBJECTIF : rendre le corps aussi mou qu'un spaghetti. Détendu.

COMMENT FAIRE ? Allongé ou assis, prendre conscience quelques secondes de la fatigue ressentie, fermer les yeux. Serrer très fort la mâchoire avant de décontracter tous les muscles du visage. Puis serrer les poings et les bras très fort. Expirer doucement tout en relâchant les muscles des bras, des mains... jusqu'au petit doigt. Contracter le ventre, puis expirer en le détendant. Se concentrer sur la respiration qui devient ample, le ventre qui monte et qui descend.

PHOTO RITA SCAGLIA/K/PICTURETANK

RÉDACTION RENDEZ-VOUS
CITY GUIDE : MARIE-ANGÉLIQUE OZANNE.
VOYAGE : CHRISTIAN-LUC PARISON. ADOS : SOPHIE CARQUAIN.

Eléments de recherche : *** DONNER LA PAGE ENTIERE ET LES DOSSIERS ENTIERS*** EDITIONS ODILE JACOB ou ODILE JACOB : maison d'édition à Paris 5ème, toutes citations